

STRES DAN SOLUSINYA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM

Muhimmatul Hasanah ¹

*Prodi Bimbingan Konseling Islam (Fakultas Dakwah)
Institut Pesantren Sunan Drajat
himma@insud.ac.id*

Abstrak

Stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut. Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik. Dalam artikel ini membahas stres dan bagaimana cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres. Cara mengatasi stres dapat dilakukan dengan manajemen stres dan psikoterapi islam. Manajemen stres dilakukan dengan cara cognitive restructuring, journal writing dan time management, dapat juga dilakukan dengan teknik penenangan pikiran yaitu dengan cara meditasi, pelatihan relaksasi autogenik, pelatihan relaksasi neuromuscular. Sedangkan psikoterapi islam yang dapat digunakan untuk mengatasi stres yaitu dengan sholat, dzikir, Al-Quran.

Kata Kunci: *Stres, Manajemen stres, Psikoterapi Islam*

PENDAHULUAN

Setiap manusia di dalam kehidupan sehari-harinya tentu pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian kenyataan yang dihadapi dengan harapan sebelumnya. Kondisi ini dapat mengarahkan dia ke situasi yang tidak nyaman, yang membuat dirinya sedih, cemas, ragu-ragu, atau bingung. Kondisi ini adalah salah satu ciri adanya gangguan psikis, yang mana di bidang psikologi di antaranya dikenal sebagai kondisi stres.

Penelitian menunjukkan bahwa stres memberi kontribusi 50 sampai 70 persen terhadap timbulnya sebagian besar penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormon, serta lain sebagainya. Ketika seseorang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi. Orang hidup tidak

¹ Penulis adalah alumni Magister Psikologi pascasarjana Universitas Gadjah Mada Jogjakarta dan dosen tetap Bimbingan Konseling Islam Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan

mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik.²

Stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut.³ Kemudian Selye juga mengungkapkan bahwa stres merupakan respon nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada dan menyimpulkan bahwa segala ancaman terhadap tubuh dan pengaruh spesifiknya akan memicu respon umum terhadap stres. Stres yang dirasakan juga tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu.⁴ Menurut Sarafino terdapat empat aspek yang merupakan pola-pola gangguan yang dialami oleh individu sebagai suatu respon terhadap stres, yaitu aspek emosi, kognitif, perilaku, dan fisiologis.⁵

Stressor merupakan suatu peristiwa atau keadaan yang menimbulkan stres. Perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental (stressor psikososial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Berikut adalah beberapa contoh dari jenis stressor psikososial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antar-pribadi), pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik dan cedera, faktor keluarga dan trauma.⁶ Dari kesemuanya itu terdapat tiga sumber potensial yang menyebabkan stres, yaitu lingkungan, organisasi dan individu.

Menghadapi stresor berarti memberi individu bersangkutan pelajaran agar lebih trampil di kemudian hari dengan kemungkinan memperkembangkan berbagai kemampuan dan strategi pengatasan stresor yang serupa. Ia dapat pula justru memberikan ide-ide yang menakutkan yang bertalian dengan berbagai emosi tertentu dan berkenaan dengan keharusan menghadapi stresor serupa. Dalam hidup sehari-hari stres dapat kita temui dalam berbagai bentuk. Stres yang akut dapat menimbulkan berbagai manifestasi ansietas yang menimbulkan ketidak-nyamanan

² Musradinur. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Pespektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. Volume 2, No. 2. July 2016.

³ Sarafino, E.P. *Health psychology: biopsychosocial interaction 7th edition*. New York: John Willey & Sons, Inc. 2012.

⁴ Santrock, J. W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga. 2003.

⁵ Sarafino, E.P. *Health psychology: biopsychosocial interaction 7th edition*. New York: John Willey & Sons, Inc. 2012.

⁶ Sapuri, R. *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2008), 418.

(*discomfort*). Keadaan ini akan bertahan tergantung dari lamanya stresor itu berada. Kemudian bila stresor itu ada untuk waktu yang cukup lama kita akan jumpai keadaan kelelahan dan adanya stres yang sudah berwujud patologi, seperti patologi fisik serta kejiwaan.

Stres psikologis (*Psychological stress*), merupakan istilah dalam membahas stres yang dihubungkan dengan bagaimana kita menerima dan beradaptasi dengan dorongan dan peristiwa yang sifatnya membuat individu merasakan stress.⁷ Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial yang sama akan mengalami stres, tergantung pada kepribadian dan bagaimana coping yang dilakukan ketika stres dialami. Stres yang dialami individu juga bisa mengakibatkan efek yang berbedabeda.

Menurut Berne dan Selye, ada beberapa jenis stres berdasar pada efeknya yaitu *Eustress*, *Distress*, *Hiperstress*, *Hypostress*⁸. *Eustress* (*good stress*) merupakan stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. *Distress* merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya. Misalnya, tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya lebih mudah jatuh sakit. *Hiperstress*, yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Contohnya, stres akibat serangan teroris. *Hypostress* merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau pekerjaan rutin.

A. Tahapan Stres

Penelitian Dr. Robert J. Van Amberg, mengemukakan tahapan-tahapan stres sebagai berikut:⁹

- Stres Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut.

1. Semangat bekerja keras
2. Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana mestinya
3. Kemampuan menyelesaikan masalah lebih dari biasanya, namun tanpa disadari energi dihabiskan disertai gugup yang berlebihan.

- Stres Tahap II

⁷ Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. (Semarang : LPPMP Universitas Deponegoro. 2012), 107.

⁸ *Ibid*, 107.

⁹ Sapuri, R. *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), 421-425.

Pada tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi
2. Merasa lelah sesudah makan siang
3. Merasa lelah menjelang sore hari
4. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman
5. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
6. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
7. Tidak bisa santai

- Stres Tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II tersebut diatas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

1. Gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan maag (*gastritis*), dan buang air besar tidak teratur (*diare*).
2. Ketegangan otot-otot semakin terasa.
3. Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
4. Gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*early insomnia*) atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*) atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).
5. Koordinasi tubuh terganggu (badan merasa oyong dan serasa mau pingsan).

Pada tahapan ini hendaknya seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

- Stres Tahap IV

Ciri-ciri gejala stres tahap IV adalah:

1. Untuk bertahan sepanjang hari saja amat sulit.
2. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadikan kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*).
3. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.

4. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
5. Sering kali menolak ajakan (*negativisme*) karena tiada semangat dan gairah
6. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.

Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya Stres Tahap V. Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut:

1. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychological exhaustion*)
 2. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
 3. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*).
 4. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.
- Stres Tahap VI

Tahapan ini disebut dengan tahapan klimaks karena seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahapan ini adalah sebagai berikut:

1. Detak jantung teramat keras.
2. Susah bernafas (sesak dan megap-megap).
3. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
4. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
5. Pingsan atau kolaps (*collapse*).

Gejala-gejala stres sebenarnya tidak jauh berbeda dengan gejala depresi, sebab stres dan depresi berkaitan erat. Ada beberapa gejala yang dapat dilihat melalui fisik akibat stres yang berlangsung dalam jangka lama, diantaranya:

- a. Keringat berlebih.
- b. Gigi bergesekan/gemerutuk (*buxism*).
- c. Dada mengencang.
- d. Rambut rontok.
- e. Kebiasaan tidur
- f. Permasalah seksual.
- g. Kesulitan bernafas.
- h. Nyeri otot.
- i. Mudah lelah.
- j. Berat badan naik atau turun secara tiba-tiba

B. Manajemen Stres

Istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat teraupetik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres¹⁰. Berbeda dengan Cotton, Smith mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan¹¹. Hal senada juga diungkapkan oleh Margiati bahwa manajemen stres adalah membuat perubahan dalam cara anda berpikir dan merasa, dalam cara anda berperilaku, dan sangat mungkin dalam lingkungan anda. Fadli menambahkan bahwa manajemen stres juga sebagai kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional.

Manajemen stres bisa dilakukan dengan berbagai macam teknik. Salah satunya adalah dengan teknik penenangan pikiran. Tujuan teknik penenangan pikiran ialah untuk mengurangi kegiatan pikiran, yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berkhayal, menalar yang secara bersinambung kita lakukan dalam keadaan bangun, dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang, kesigapan umum (*general arousal*) untuk beraksi akan berkurang, sehingga pikiran menjadi tenang, stres berkurang. Teknik-teknik penenang pikiran meliputi: meditasi, pelatihan relaksasi autogenik, dan pelatihan relaksasi neuromuscular.¹²

a. Meditasi

Meditasi dapat dianggap sebagai teknik, dapat pula dianggap sebagai suatu keadaan pikiran (*mind*), keadaan mental. Berbagai teknik seperti yoga, berfikir, relaksasi progresif, dapat menuju tercapainya keadaan mental tersebut. konsentrasi merupakan aspek utama dari teknik-teknik meditasi.

Penelitian menunjukkan bahwa selama meditasi aktivitas dari kebanyakan sistem fisik berkurang. Meditasi menyebabkan adanya relaksasi fisik. Pada saat yang sama meditator mengendalikan secara

¹⁰ Astari, I.D. manajemen stres kerja dengan Intervensi Kelompok pada Staf Pengasuh di Kampus DiakoneaModern (DKM). *Thesis*. Universitas Indonesia. 2012.

¹¹ Badri, R.A. Manajemen Stres Kerja pada Beberapa Karyawan dan Buruh PT Monier Tangerang. *Thesis*. Universitas Indonesia. 2012.

¹² Musradinur. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Pespektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. Volume 2, No. 2. July 2016.

penyuh penghayatannya dan mengendalikan emosi, perasaan dan ingatan. Pikiran menjadi tenang, badan berada dalam keseimbangan.

b. Pelatihan Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri (auto-genis=ditimbulkan sendiri). Teknik ini berpusat pada gambaran-gambaran berperasaan tertentu yang dihayati bersama dengan terjadinya peristiwa tertentu yang kemudian terkait kuat dalam ingatan, sehingga timbulnya kenangan tentang peristiwa akan menimbulkan pula penghayatan dari gambaran perasaan yang sama. Pelatihan relaksasi autogenik berusaha mengaitkan penghayatan yang menyenangkan dengan peristiwa yang menimbulkan ketegangan, sehingga badan kita terkondisi untuk memberikan penghayatan yang tetap menyenangkan meskipun menghadapi peristiwa yang sebelumnya menimbulkan ketegangan.

c. Pelatihan Relaksasi Neuromuscular

Pelatihan relaksasi neuromuscular adalah satu program yang terdiri dari latihan-latihan sistematis yang melatih otot dan komponen-komponen sistem saraf yang mengendalikan aktivitas otot. Sasarannya ialah mengurangi ketegangan dalam otot. Karena otot merupakan bagian yang begitu besar dari badan kita, maka pengurangan ketegangan pada otot berarti pengurangan ketegangan yang nyata dari seluruh badan kita. Individu diajari untuk secara sadar mampu merelaksasikan otot sesuai dengan kemauannya setiap saat.

Wallace dalam tulisannya yang berjudul *Managing Stress: What Consumers Want To Know From Health Educators* tahun 2007, menyebutkan beberapa cara menghadapi stres¹³, yaitu :

1. *Cognitive restructuring*, yaitu dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. Hal ini dapat dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan.
2. *Journal writing*, yaitu menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar. Jurnal dapat ditulis secara periodik tiga kali seminggu, dengan durasi waktu 20 menit dalam situasi yang memungkinkan penuangan secara optimal (suasana tenang, tidak diinterupsi kegiatan lain). Setelah menggambar dan menulis jurnal, individu dapat melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dapat belajar mengantisipasi dengan strategi yang tepat. Gambar dapat menjadi ekspresi perasaan diri yang tidak

¹³ Wallace, EV. *Managing Stress: What Consumers Want To Know From Health Educators. American Journal of Health Studies*; 2007; 22, 1; Academic Research Library , 56

mampu diutarakan dalam tulisan, dan setelah menggambar dapat dirasakan kelegaan perasaan. Psikolog juga dapat membantu individu dalam menemukan solusi yang tepat melalui jurnal dan gambar ini.

3. *Time management*, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.
4. *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernapas *diphragmatic*.

C. Psikoterapi Islam untuk Mengatasi Stres

Psikoterapi islam yang bisa digunakan untuk mengatasi stres yaitu dengan sholat, dzikir, dan Al-Quran :

1. Sholat

Sholat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan mengerjakan sholat secara khushyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai. Rasa gundah, stres, cemas dan galau akan senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika sholat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh dan perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan dan menyembuhkan berbagai penyakit.

Hasil penelitian Mohammad Sabiq Azam dan Zaenal Abidin membuktikan bahwa stres santri menurun sebagai efek dari menjalankan sholat tahajud yang dilakukan oleh santri selama berada di Pondok Nurul Amal. Penurunan tingkat stres santri meliputi 2 aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Pada kelompok yang menjalankan sholat tahajud, stres santri sebelum masuk ke Pondok Nurul Amal Cibirusa Cikarang pada awalnya tinggi, setelah mengikuti kegiatan sholat tahajud yang diadakan oleh Pondok, stres menurun secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa sholat tahajud mampu menghilangkan perasaan pesimis, rendah diri, minder, kurang berbobot, dan berganti dengan sikap selalu optimis,

penyakit percaya diri, dan pemberani tanpa disertai sifat sombong dan takabur.¹⁴

Individu yang menjalankan sholat tahajud, mempunyai kontrol diri yang kuat, lebih tenang dan sabar. Individu dengan kontrol personal, biasanya lebih sukses mengatasi stres, bahkan bisa mengatasi kejadian yang menekan yang sulit dikontrol. Individu yang tenang dan sabar akan lebih aktif untuk menjaga kesehatannya dibandingkan dengan individu yang tidak sabar dan mudah marah.¹⁵

2. Dzikir

Salah satu usaha untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta adalah melalui dzikir. Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres. Bacaan yang pertama yaitu *Laillahailallah* memiliki arti tiada Tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan tuhan. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu dapat mengurangi ketegangan (stres), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat¹⁶. Bacaan yang kedua, yaitu *Astagfirullahaladzim*, menurut Yurisaldi bahwa proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO₂ dalam paru-paru¹⁷. Bacaan ketiga yaitu *Subhanallah* maha suci Allah, di mana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci dan sangat penyayang. Allah itu maha suci dari bakhil, tidak mungkin Dia bakhil karena Dia maha pemurah. Maka oleh sebab itu,

¹⁴ Azam, S. & Abidin, Z. Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*. Volume 4(1), 154-160. Januari 2015.

¹⁵ Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. *Psikologi Sosial*. Edisi 12. Alih Bahasa: Wibowo, T. (Jakarta: Prenada Media Group), 2009.

¹⁶ Bogar, C.B. & Killackey, D.H. Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *American Counseling Association*. 84, 318-327. 2006.

¹⁷ Yurisaldi. Berzikir untuk Kesehatan Syaraf. Jakarta: Hikaru Publishing. 2018 :75.

selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan diri dari reaksi stres¹⁸. Bacaan keempat, yaitu *Alhamdulillah*, merupakan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse, yang membuktikan bahwa efek stres pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan¹⁹. Bacaan kelima yaitu *Allahu Akbar*, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah. besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stress.²⁰

Penelitian yang lain dilakukan oleh Handayani yaitu tentang terapi religi (dzikir) dalam menurunkan stres pada lansia janda. Hasilnya membuktikan bahwa terapi dzikir mengurangi stres level pertama pada lansia janda, dimana dari 17 subjek lansia dengan stres ringan (94,4%) dan 1 lansia dengan stres sedang (5,6%) mengalami perubahan setelah pemberian terapi menjadi 16 lansia (88,9%) tidak stres dan 2 lansia (11,1%) stres ringan²¹. Kemudian, penelitian terkait penurunan stres dengan terapi dzikir dilakukan oleh Anggraini dan Subandi bahwa relaksasi zikir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres penderita hipertensi esensial, serta terapi zikir mampu mengurangi gejala stres dan gejala keseringan stres pada wanita *single parent*.²²

Penelitian yang lain tentang terapi dzikir dilakukan pada subjek penderita AIDS. Metode dzikir yang diberikan kepada penderita AIDS berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat afek negatif. Kategori tingkat afek negatif subjek berubah dari kategori sedang menjadi rendah. Dalam waktu setelah empat minggu perlakuan ada

¹⁸ Sholeh, M. & Musbikin, I. *Agama sebagai terapi : Telaah menuju ilmu kedokteran holistik*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2005), 75

¹⁹ Krouse, N. Gratitude toward god, stress, and health in late life. *Research on aging journal*, 28: 163.

²⁰ Az-Zumaro. *Aktivasi Energi Doa dan Dzikir Khusus untuk Kecerdasan Super*. (Yogyakarta: Diva press. 2011), 231

²¹ Handayani, S. Efektivitas terapi religi terhadap penurunan stres pada lansia janda. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 1-16. 2014.

²² Anggraini, W. N., & Subandi. Pengaruh terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6 (1), 81-102. 2014.

perbedaan yang signifikan antara rerata kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.²³

3. Al-Quran

Penelitian Khan menunjukkan bahwa membaca Al-Quran dengan menggunakan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres. Efek pembacaan AlQuran tersebut akan bersifat permanen dan bertahan lama ketika dilakukan setiap hari secara rutin dan terus-menerus.²⁴

Dalam Al-Quran terdapat banyak kandungan nilai seperti tentang keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, tentang kisah-kisah tertentu, filsafat, dan juga ada sebagai tata hubungan manusia sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial²⁵. Kandungan dalam Al-Quran dapat diharapkan menjadi motivasi dan penyemangat bagi penderita depresi yang sedang putus asa.

Hasil penelitian Juliani dan Subandi menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al Fatihah reflektif intuitif dapat menurunkan depresi. Subjek yang mengalami depresi merasa kehilangan kendali terhadap perasaannya dan adanya pengalaman yang subjektif terhadap suatu hal yang dianggapnya sebagai suatu penderitaan yang berat. Dalam tahap stres, depresi termasuk tahap ke enam yang harus segera diatasi. Biasanya penderita depresi akan merasa kehilangan energi, minat dan nafsu makan. Penderita depresi juga akan kesulitan berkonsentrasi, adanya perasaan bersalah dan berfikir kearah kematian atau bunuh diri²⁶. Pelatihan membaca Al Fatihah reflektif-intuitif dapat membantu subjek menemukan semangat dan mempersepsikan positif kejadian dalam hidupnya.

SIMPULAN

Uraian di atas menunjukkan bahwa stres dapat diatasi dengan berbagai cara. Stres selain dapat diatasi dengan cara psikologi yaitu melalui

²³ Setyabudi, I. engembangan Metode Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres Dan Afek Negatif Pada Penderita Stadium Aids. *Jurnal Psikologi*. Volume 10 Nomor 2, Desember 2012

²⁴ Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. *Second International Conference on Computer Research and Development*. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>. 2010.

²⁵ Najati, M. U. *Al Quran dan ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka, 1984), 165

²⁶ Kaplan, J. B., & Sadock, T. C. *Sinopsis Psikiatri (2th)*. (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997),

manajemen stres, juga bisa diatasi dengan cara menurut Islam. Banyak teknik dalam manajemen stres yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres. Islam sudah menyediakan penawar terhadap munculnya stres melalui berbagai macam bentuk ibadah di dalamnya. Shalat, dzikir dan ibadah lainnya adalah sebagian ibadah yang membentuk kesiapan manusia dalam menghadapi stresor. Dengan demikian, apabila umat Islam mampu mengamalkan ibadah-ibadah secara benar maka akan mendapatkan manfaat dalam pengelolaan stres yang dialaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, W. N. , & Subandi. Pengaruh terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi essential. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6 (1), 81-102. 2014.
- Astari, I.D. manajemen stres kerja dengan Intervensi Kelompok pada Staf Pengasuh di Kampus DiakoneaModern (DKM). *Tesis*. Universitas Indonesia. 2012.
- Azam, S. & Abidin, Z. Efektivitas Sholat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*. Volume 4(1), 154-160. Januari 2015.
- Az-Zumaro. *Aktivasi Energi Doa dan Dzikir Khusus untuk Kecerdasan Super*. Yogyakarta : Diva press. 2011.
- Badri, R.A. Manajemen Stres Kerja pada beberapa Karyawan dan Buruh PT Monier Tangerang. *Tesis*. Universitas Indonesia. 2012.
- Bogar, C.B. & Killackey, D.H. Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *American Counseling Association*. 84, 318-327. 2006.
- Dewi, K. S. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang. LPPMP Universitas Diponegoro. 2012.
- Handayani, S. Efektivitas Terapi Religi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Janda. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 1-16. 2014.
- Julianto, V. & Subandi. (2015). Membaca *Al Fatihah* Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*. Vol 42, No. 1, April: 34 – 46

- Kaplan, J. B., & Sadock, T. C. *Sinopsis Psikiatri (2th)*. Jakarta: Binarupa Aksara. 1997.
- Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. *Second International Conference on Computer Research and Development*. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD>. 2010.
- Krouse, N. Gratitude Toward God, Stress, and Health in Late Llife. *Research on Aging Journal*, 28: 163. 2006.
- Lulu. Dzikir dan Ketenangan Jiwa: Studi pada Majelis Dzikirul Ghofilin, Cilandak, Ampera Raya, Jakarta. *Jurnal Tazkiya*, Volume 2. 2002.
- Musradinur. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Pespektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. Volume 2, No. 2. July 2016.
- Najati, M. U. *Al Quran dan ilmu jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka. 1985.
- Ryce, C. P. *Stress Management in Disasters*. Washington D. C. Pan American Helth Organization. 2001.
- Santrock, J. W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga. 2003.
- Sapuri, Rafi. *Psikologi Islam, Tuntunan Jiwa Modern*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada. 2017.
- Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 7th edition*. New York: John Willey & Sons,Inc. 2012.
- Setyabudi, I. Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres Dan Afek Negatif Pada Penderita Stadium Aids. *Jurnal Psikologi*. Volume 10 Nomor 2, Desember 2012.
- Sholeh, M. & Musbikin, I. *Agama Sebagai Terapi: Telaah menuju ilmu kedokteran holistik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2005.
- Subandi. *Psikologi zikir: Fenomenologi transformasi religius*. Yogyakarta: Pustaka. 2009.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. *Psikologi Sosial*. Edisi 12. Alih Bahasa: Wibowo, T. Jakarta: Prenada Media Group. 2009.
- Wallace, EV. 2007. Managing Stress : What Consumers Want To Know From Health Educators. *American Journal of Health Studies*; 2007; 22, 1; Academic Research Library , pg. 56
- Yurisaldi. *Berzikir Untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Hikaru Publishing. 2018.